

SPORTS NAUTIQUES...

Le LUC Natation est ouvert à toutes et à tous. Toutefois des «tests» d'entrée spécifiques à chaque groupe sont réalisés afin de s'assurer des capacités initiales et des objectifs des nageurs et des nageuses

INFORMATION complémentaire : Lors des déplacements, des stages natation, le club participe au financement, mais une participation sera demandée en fonction de l'ampleur de l'évènement (règlement possible en plusieurs fois)

www.lucnatation.net

courriel : natation.luc@gmail.com



Reprise
le 09/09/19

CRENEAUX COMPETITIONS

Groupes - Ages	Niveaux à l'ENTREE	Créneaux horaires	Lieu (plan p.66)	Objectifs	Cotisations
Avenir Filles 2010 et après Garçons 2009 et après	Equivalence test SAUV'NAGE	Mardi 17h30 à 18h45	CSU José Savoye	"Pass'sports" Acquisition des 4 nages Découverte de la compétition Passage ENF1 et ENF2 2 entraînements mini/semaine	240 €
		Mercredi 19h à 20h30	Plein Sud		
		Samedi 12h à 13h30	CSU José Savoye		
JEUNES Filles : 2007 à 2009 Garçons 2006 à 2008	Savoir réaliser un 100m 4 nages et 200m nage libre	Mardi 17h à 18h	Marx Dormoy	Consolidation des 4 nages et du crawl sur la durée 3 entraînements mini/semaine	
		Mercredi 19h à 20h30	Plein Sud		
		Vendredi 17h30 à 18h30 PPG jusqu'à 19h	Marx Dormoy		
		Samedi 12h à 13h30	CSU José Savoye		
DEPARTEMENT Filles : 2006 et avant Garçons 2005 et avant	Savoir réaliser un 200m 4 nages et un 400m nage libre	Mardi 18h à 19h45	CSU José Savoye	Travail spécifique individuel Projet sportif, compétition 3 entraînements mini/semaine	270 € 1 ^{er} membre d'une famille
		Mercredi 13h30 à 15h	Marx Dormoy		
		Jeudi 19h30 à 20h30	Plein Sud		
		Vendredi 17h30 à 19h PPG jusqu'à 20h	Marx Dormoy		
		Samedi 13h à 14h30			
REGION ET PLUS Filles : 2006 et avant Garçons 2005 et avant	Voir avec l'entraîneur en fonction du niveau (avoir deux temps minimum dans la grille régionale)	Lundi 18h30 à 19h30 PPG jusqu'à 20h15	Marx Dormoy	Endurance, vitesse, allure Double projet : sportif/scolaire Travail individuel, compétition 6 entraînements mini/semaine	250 € 2 ^{ème} membre d'une famille
		Mardi 6h30 à 8h - 18h à 19h30			
		Mercredi 18h30 à 19h30 PPG jusqu'à 20h30			
		Jeudi 6h30 à 8h - 18h à 20h			
		Vendredi 18h30 à 20h30			
		Samedi PPG 12h à 13h Natation jusqu'à 14h30			
MASTERS COMPETITION A partir de 1995	Savoir réaliser un 200m 4 nages et un 400m nage libre	Lundi 6h30 à 8h	Marx Dormoy	2 groupes de niveaux en fonction de certains critères. les groupes définitifs seront confirmés en début de saison par les entraîneurs.	230 € étudiant sur présentation de la carte
		Mardi 6h30 à 8h	Marx Dormoy		
		Mardi 20h30 à 21h30	Lille Fives		
		Mercredi 12h à 13h30	Marx Dormoy		
		Jeudi 6h30 à 8h			
		Jeudi 19h30 à 21h30	CSU José Savoye		
		Vendredi 6h30 à 8h	Marx Dormoy		
		Samedi 12h à 13h30	CSU José Savoye		

ATTENTION !!! Les horaires et jours d'entraînement sont susceptibles d'être modifiés... A vérifier sur le site internet...
Dossier à télécharger sur le site LUC NATATION et à rendre complet.

NATATION



CRENEAUX LOISIRS

Groupes - Ages	Niveaux Compétences	Créneaux horaires	Lieu (plan p.66)	Objectifs	Cotisations	
Ados perfectionnement Jeunes de 2007 à 2001	Savoir réaliser 2 nages minimum	Mercredi 12h à 14h dans l'eau 12h15 à 13h45	Lille Fives	Se perfectionner sur l'ensemble des nages et des parties non nagées	Voir cotisations ci-contre	
		Samedi 12h à 14h dans l'eau 12h15 à 13h45				
Adultes perfectionnement Adultes 2001 et plus	Savoir réaliser 2 nages minimum tête dans l'eau	Mercredi 12h à 14h dans l'eau 12h15 à 13h45		Lille Fives		Apprentissage et Perfectionnement des 4 nages
		Jedi 20h30 - 21h30				
		Samedi 12h à 14h dans l'eau 12h15 à 13h45				

ATTENTION !!! Les horaires et jours d'entraînement sont susceptibles d'être modifiés... A vérifier sur le site internet...